



【キッズバーガー】

バターロールを半分カット、小さめのハンバーグやミートボールをはさんでもっと簡単に！朝イチぐずぐずマンには某キャラクターポテトでご機嫌をとってみて。

あのおみせのハンバーガー

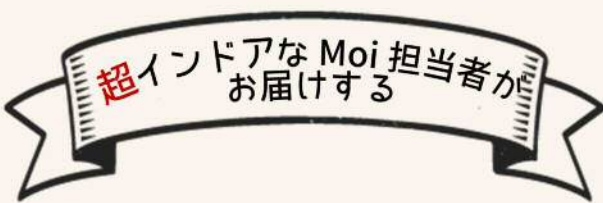
【材料】

- ・バンズ ・牛ひき肉 ・トマト
- ・フリーツレタス ・CHEDDARチーズ
- ・ケチャップ ・マスタード
- ・冷凍ポテト

↑レンジ調理のものが  
簡単でらくちん。



それっぽいメニューもつくらしてみたりして。  
手書きでもかわいいかも。



おうち  
レストラン



おうち大好きエブリデイステイホームな担当者。面倒くさがりなのに、たまーに訪れるちょっと手のこんだことをしたい気分の日。ごはんを食べるついでに、同居人がくすすと笑ってくれたらラッキー。ということで、おうちレストラン開店です。

木のお皿やラタントレイは1つあるとなんとなく雰囲気が出るのでおすすめ。

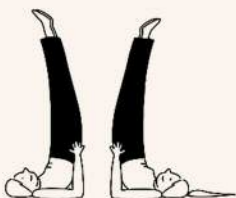
【クッキー】

小麦粉はおからパウダー、砂糖はラカントに置き換えてママもギルティーフリー。量も甘さも固さも好みに合わせて調節できて◎家事の合間にほっこり癒しの時間。



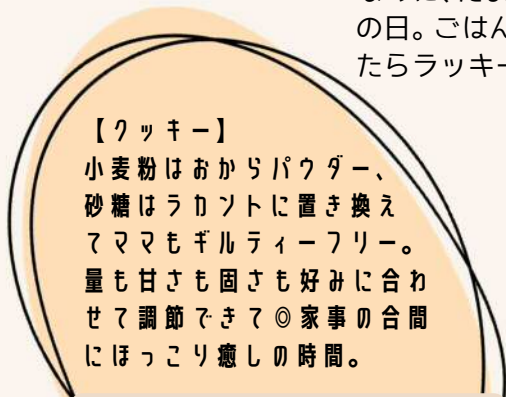
おうちにいたいけど運動不足も気になるので、ゆるーいストレッチ。消費カロリーと摂取カロリーが毎日いい戦いです。

Moi! 担当: ナツミ



【トッピングアレンジ】

トマトソースの上に、ツナ・コーン・ウィンナーなど家にあるものに乗せるだけ。残ってしまったカレー、シチューなんかも生地に乘せてチーズをかければあっという間に豪華なピザに。切り分けて冷凍しておけば、おやつにも使えて便利！



CAFE

PIZZA



今、一番好きなテレビ、それは某局のヒューマングルメタリー“モウマイ店”。一般市民の店主と客と番組ディレクターの愛ある掛け合いに大笑いし、毎回必ずシーンとしてしまう。しかも、どの料理も心配になる位の破格の安値で大盛、且つ美味しそう。当然、店は赤字で店主は別のバイトをしていたりする。なのに、客の笑顔を見ながら、店主は実に幸せそうなのである。そこに愛がある幸せな食事風景に、「本当の幸せって何？」と、考えさせられてしまう。

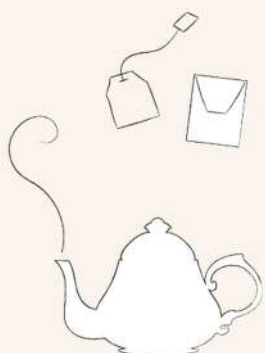
先日、帰省した息子に「何が食べたい？母の手料理といえば何？」と聞くと、うーんと暫く考えて、絞り出すように「…ロールキャベツ…かなあ？」と、何とも頼りない返事。今まで定番料理から、コース料理、居酒屋メニューまで料理教室は4か所も通った。それは全然、活かされなかったので、予想しつつも…ガックリ。まあ、母の勝手な言い分や思いは別として、子どもたちは大きく育ったし、それぞれ自炊生活もしている。家族で囲んだ食卓に笑顔の記憶があるならば良いでしょう(聞かなかったけど)。

結果的に料理は夫の方が得意でセンスもあったので、二人暮らしの今は、夫(現職)が3食担当している。育児中ずっと思っていた

「自分じゃない誰かが作った物が食べたーい！」が叶い、毎日が“おうちレストラン”になった(夫に感謝)。

お洒落なんて程遠い、子育て中の食卓も愛おしくて仕方ないけれど、今は二人ぼっちの食卓を大切にしていこう。そう、「愛だよ、愛っ！」なのだ。そして、誰かの定義でなく、自分にとっての幸せの定義を探していこう。あの店主達のように。

【コラム執筆：マリコ】 眠りの質に拘って、アイマスク、耳栓、マウスピースとフル装備で入眠。朝には、ほぼほぼ外れている。



市立認定こども園にじいろ  
子育て支援係

月～土曜日(祝日・年末年始を除く)  
9:00～17:00  
清田区真栄2条1丁目11-20  
TEL 883-3044 / FAX 883-9547

清田区役所  
健康・子ども課 子育て支援担当係

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
8:45～17:15  
清田区平岡1条1丁目総合庁舎2階  
TEL 889-2052 / FAX 889-2407

